

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ АКРОБАТИКИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ВІКУ В УМОВАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ

В.А. Сорока, О.І. Сорока, О.В. Камінська

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту vova.lenin58@mail.ru

Постановка проблеми. У сучасних умовах спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я приблизно 90% дітей, підлітків і юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, більше 59% – незадовільну фізичну підготовленість. Найбільш розповсюдженими захворюваннями є хвороби органів дихання (до 50%) і часті повторні гострі респіраторно-вірусні захворювання (до 90%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму несприятливим чинникам довкілля. Кількість дітей з порушеннями психіки зростає до 3,6% від кількості усього підростаючого покоління [2].

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей. Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Молодший шкільний вік – один із найважливіших періодів у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивніше розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. Саме у цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності [3].

Заходи, які проводились на державному рівні, не викликали значних зрушень, пов'язаних із покращенням фізичного стану школярів. Тому національна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” (1998) спрямовує спортивну науку і практику на розв'язання оздоровчих завдань фізичного виховання, пошук нових шляхів їх вирішення.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В.Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової та ін.; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження В.М. Шаулін, А.В. Цюсь, А.Я. Вольчинський, Л.Л. Харченко, М.М. Борейко, В. Жилук, Є.В. Столітенко та ін.

Однак не було виявлено досліджень, присвячених впровадженню застосування елементів акробатики, як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів.

У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованої методики використання засобів акробатики у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури учнів молодших класів з пріоритетним використанням елементів акробатики для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я.

У процесі дослідження вирішувались такі **завдання**:

1. Оцінити фізичну підготовленість та стан соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку;
2. Розробити та експериментально обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для учнів молодших класів з пріоритетним використанням елементів акробатики.

Методика дослідження. Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи оцінки фізичного здоров'я; антропометричні методи; педагогічне тестування; фізіологічні методи дослідження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі НВК №130 м. Дніпропетровська. Було сформовано 2 групи дітей по 15 чоловік (хлопчики), віком 6-8 років. Кожна група мала однакові рівні підготовки та соматичного здоров'я. В контрольній групі третє заняття на тиждень з фізичного виховання проводилися за звичайною шкільною програмою (футбол), в експериментальній групі на третьому уроці використовувалися засоби акробатики.

Оцінка фізичної підготовленості та соматичного здоров'я на початку та після експерименту проводилися за тестами: Руф'є, індекс Робінсона, проба Яроцького.

Результати досліджень. У ході досліджень було виявлено значущий (t емпіричне $> t$ теоретичне) кореляційний взаємозв'язок індексу Руф'є з показниками фізичного здоров'я (табл.1).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції індексу Руф'є з параметрами фізичного здоров'я

П а р а м е т р и	Експериментальна група			Контрольна група		
	6 років n – 15	7 років n – 15	8 років n – 14	6 років n – 15	7 років n – 14	8 років n – 16
ЧСС, уд·хв ⁻¹	0,765	0,795	0,811	0,758	0,778	0,816
P	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,05	< 0,01	< 0,01
Індекс Робінсона, ум. од.	0,686	0,684	0,637	0,688	0,656	0,635
P	< 0,01	< 0,01	< 0,01	> 0,05	< 0,01	< 0,01

Аналізуючи отримані дані, можна сказати про наявність сильного статистичного взаємозв'язку у хлопчиків 6,7,8 років ($r = 0,755$, $r = 0,795$, $r = 0,811$ відповідно) між індексом Руф'є та ЧСС, а також середнього зв'язку з індексом Робінсона ($r = 0,666$, $r = 0,684$, $r = 0,637$) (при достовірності відмінностей $p < 0,01$). В контрольній групі з ЧСС сильний зв'язок виявляється тільки у віці 8 років ($r = 0,826$), а в 6 та 7 років – середній ($r = 0,538$, $r = 0,677$) ($P < 0,05$, $P < 0,01$). З індексом Робінсона індекс Руф'є у школярів 7 років взаємопов'язаний середньою ($r = 0,588$), 9 років – сильною ($r = 0,730$) кореляцією ($P < 0,01$).

Наведені у таблиці 2 дані показали, що групи є більш однорідними за показниками тестів біг 30 м (V до 9,67%), човниковий біг 4х9 м (V до 6,76%). Значне розсіювання показників спостерігається у таких тестах: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (V до 58,89%), проба Яроцького (V до 75,11%), нахил вперед (V до 119,25%).

Таблиця 2

Результати показників фізичної підготовленості дітей 6 – 8 років

Т е с т и	Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
		6 років n – 15	7 років n – 15	8 років n – 14	6 років n – 15	7 років n – 14	8 років n – 16
Біг 30м, с	\bar{X}	6,87	6,10	5,96	7,31	6,51	6,27
	σ	0,63	0,49	0,35	0,61	0,63	0,40
	V	9,14	8,04	5,91	8,36	9,67	6,34
Човниковий біг 4х9 м, с	\bar{X}	12,12	11,63	11,34	12,94	12,13	11,90
	σ	0,74	0,70	0,71	0,49	0,68	0,81
	V	6,10	6,05	6,22	3,76	5,59	6,76
Стрибок у довжину з місця, см	\bar{X}	128	137	141	118	126	131
	σ	13,55	15,88	18,61	12,49	17,17	16,08
	V	10,59	11,59	13,18	10,58	13,66	12,26
Піднімання в сід за 1 хв, разів	\bar{X}	26	29	30	22	25	26
	σ	5,95	6,06	6,59	7,14	5,47	5,77
	V	22,49	20,60	21,91	32,75	21,62	21,89
Нахил вперед, см	\bar{X}	5,7	5,3	7,0	6,5	11,0	9,6
	σ	6,51	6,30	6,92	7,07	6,49	5,08
	V	115,09	119,25	98,63	108,21	59,12	53,16
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	\bar{X}	19	17	17	8	9	11
	σ	7,07	6,99	8,22	4,50	4,93	6,56
	V	37,74	40,25	47,71	56,27	54,65	58,89

Проба Яроцького, с	\bar{X}	9,12	8,43	9,88	5,61	7,28	8,21
	σ	2,76	4,62	4,77	5,47	5,17	6,62
	v	49,25	54,74	58,05	75,11	56,70	67,01

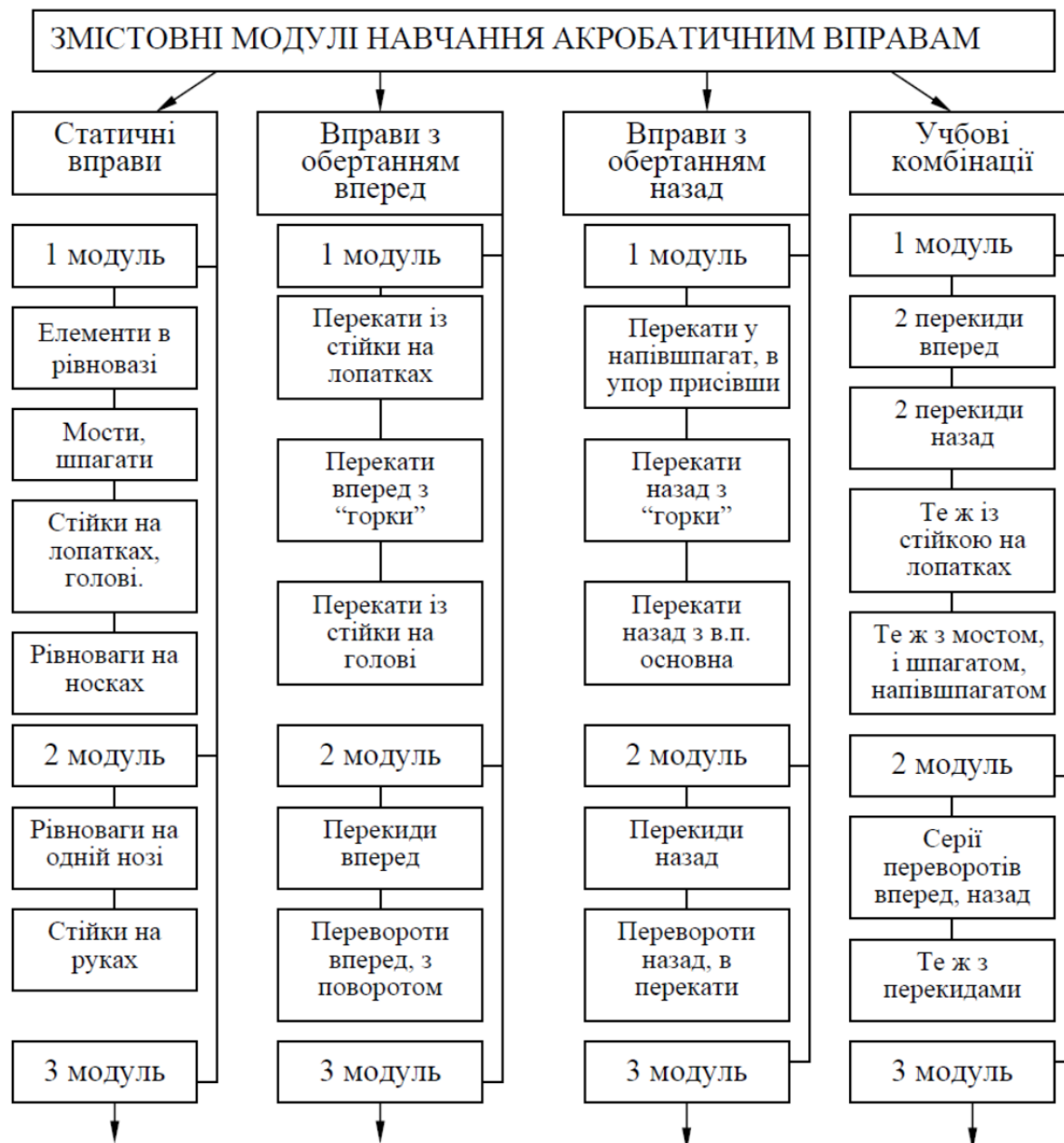


Рис. 1. Схеми змістовних модулів навчання акробатичним вправам

Для організації уроку фізичного виховання з використанням засобів акробатики були сформовані основні модулі проведення занять. В основу побудови навчальних модулів були покладені принципи послідовності проходження учбового матеріалу (рис. 1):

- статичні вправи – мости, шпагати, стійки;
- вправи з обертанням вперед – перекати, перекиди, перевороти;
- вправи з обертанням назад – перекати, перекиди, перевороти;
- учбові комбінації.

Оцінка володіння вправами кожного модулю проводилась за нормативними вимогами Програми з фізичного виховання загальноосвітньої школи.

При порівнянні показників у тестах біг 30 м, човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв відзначено, що результати мають тенденцію до збільшення в усіх вікових групах.

Слід відзначити, що хлопчики 6 – 8 років мають вищі показники у тестах біг 30 м, човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, піднімання в сід за 1 хв, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ніж в контрольній групі хлопчиків того ж віку. Гнучкість у дітей віком від 6 до 8 років інтенсивно збільшується.

Таким чином, закономірності, виявлені у ході досліджень, відповідають даним, наведеним у літературі [4].

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів (табл. 1,2) показав, що в експериментальній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($P < 0,05$; $P < 0,01$) зміни порівняно з показниками контрольної групи. Тільки у тесті біг 30 м в експериментальній групі статистично значущого приросту показників після експерименту не відбулося. У контрольній групі зафіксовано статистично значуще підвищення показників після експерименту лише у одному тесті: стрибок у довжину з місця ($p < 0,01$).

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого нормативу фізичної підготовленості.

Подібна тенденція найбільш виражено відзначається у таких тестах як стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Висновки.

На основі отриманих результатів ми можемо зробити такі висновки:

1. В літературних джерелах, які мають відношення до предмету дослідження (фізіологія, теорія і методика спорту), науково обґрунтована необхідність та важливість занять спортом для дітей молодшого шкільного віку.

2. Досліджуючи фізичні зміни у дітей 6-8 років, було визначено, що після занять акробатикою у дітей підвищились результати фізичної підготовленості до високого рівня.

3. Під час дослідження було виявлено, що заняття з акробатики дуже добре вплинули на загальний розвиток дітей, що підтверджує мету занять з цього виду спорту – гармонійний розвиток особистості.

Отримані дані аналізу взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості та стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих рухових якостей для підвищення показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я. Тому можна стверджувати, що запропонована нами методика розвитку фізичних якостей елементами акробатики є ефективною і може рекомендуватися як варіант підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозування фізичних навантажень школярів. – М.: Просвещение, 1991. – 65 с.
3. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф., Система фізичного виховання молодших школярів. – К.: 1998. – 230с.
4. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 137 с.
5. Дворецький Л.К. Програма занять в гуртку “оздоровча акробатика”. – Мінськ: 1995 – 110 с.
6. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001.-112 с.